

## **Angående debatten om handikappskyttarnas möjligheter att tävla integrerat på Svenska Sportskytteförbundets tävlingar.**

Jag tycker det är bra att frågan om handikappskyttarnas deltagande integrerat i SSF:s tävlingar kommer upp och debatteras. Helt klart så diskuterades inte denna fråga tillräckligt mycket i samband med att beslutet togs 2004, det visar den senaste tidens diskussioner både muntligen och skriftligen.

Dan Jonsson har ett intressant inlägg i debatten, se <http://www.skytteportalen.nu>

Han menar:

*Då det gäller den inlämnade motionen skulle jag vilja påstå att skyttarna kan delas in i tre läger:*

- 1.Skyttar som har åsikten att skytte enligt klass SH1A-1C är helt jämförbart med skytte enligt ISSF regler*
- 2.Skyttar som inte håller med om att skytte enligt klass SH1A-1C är helt jämförbart med skytte enligt ISSF regler, men ändå av olika anledningar tycker att skyttar i klasserna SH1A-1C skall tävla om SSF mästerskapstecken*
- 3.Skyttar som tycker att skillnaderna mellan skytte i klass SH1A-1C och skytte enligt ISSF regler är så stora att man inte skall tävla gemensamt om mästerskapstecken*

När det gäller grupp 3 hoppas jag att det finns en åsikt att de är positiva till en integrering om man kan visa att skyttar i klass SH1A-1C och skyttar enligt ISSF kan tävla under rättvissa förhållanden. Om man nu anser att nuvarande lösning är dålig, kan man inte komma med idéer om hur man skulle kunna få till en integrering på bästa möjliga sätt?

**Det måste väl ändå vara så att ingen i SkytteSverige vinner på att utesluta skyttar att tävla integrerat på SSF:s tävlingar. Vi behöver alla skyttar vi kan få, vi behöver visa att vi har många aktiva med spännande konkurrenskraftiga mästerskap.** Det var just det som var idén från SSF med beslutet att integrera handikappskyttarna; att skytte är en sport för alla oavsett kön, ålder, funktionshinder eller andra fysiska förutsättningar.

### **Angående att skjuta på lika villkor:**

Det har skrivits väldigt mycket om att icke handikappade skyttar inte skjuter på samma villkor som handikappade skyttar. Självklart är så fallet, en skytt som sitter i rullstol har helt naturligt inte samma skjutställning som en stående skytt när det gäller från midja och nedåt. Dock skall man komma ihåg att alla är helt olika som människor och skjuter på olika villkor. Vi är olika långa, olika stora, olika starka, olika träningsmöjligheter, olika ekonomi, olika ledare/tränare mm.

Nu tycker nog många att detta inte är samma sak som jämförelsen med att skjuta sittandes eller ståendes. Alltjämt är detta exempel på faktorer som påverkar skytteprestationen där olika personer har mer eller mindre fördel jämfört med andra beroende på hur ”lyckligt lottad” man

är. **Kontentan är, det finns ingen som skjuter på lika villkor.** Det man istället ska diskutera, och vad som reglerna är till för, är att alla ska skjuta under så rättvisa förhållanden som möjligt.

## **Vad krävs då för att en handikappskytte och en icke handikappskytte ska kunna skjuta integrerat under rättvisa förhållanden?**

Om man jämför en handikappskytte med en icke handikappskytte som:

- Har samma tekniska och mentala talang och kunskap om skytte.
- Tränar lika mycket under lika lång tid.

Om dessa två personer presterar likvärdiga resultat, kan man då anse att de tävlar under rättvisa förhållanden. Ja det tycker jag att man kan säga. Kan dessa individer även tävla mot varandra i integrerade tävlingar. Ja, det kan de göra enligt min mening. Som jag ser det är detta kärnfrågan, **svarar man ja på detta så är man positiv till en integrering av handikappskyttar tillsammans med icke handikappade skyttar.**

Den svåra frågan blir då; hur mäter man och bedömer just ovanstående. Det är den diskussionen man ska föra istället för att hela tiden påpeka att skjutställningarna som handikappskyttarna har inte följer ISSF:s skjutställningar, därför kan handikappskyttarna inte tävla integrerat. Jag har väldigt svårt att förstå varför två grupper av skyttar inte kan tävla mot varandra **bara för att deras skjutställningar ser annorlunda ut.** Förutsättningen är naturligtvis att de tävlar under rättvisa förhållanden. Tror man på det jag har skrivit ovan så försöker man istället att analysera och bedöma hur man får till en lösning som är så rättvis som möjligt.

### **Samma diskussion inom Handikappskyttet:**

Inom handikappskyttet har vi gått igenom liknande problematik som vi nu diskuterat inom SSF. Som ni säkert känner till finns det tre olika ”subklasser” inom SH1, nämligen SH1A, SH1B och SH1C. De får ha olika ryggstödshöjd enligt nedan.

SH1A) En person med normal mag- och ryggmuskulatur får inte ha något ryggstöd ifall skytten sitter ned på pall eller stol.

SH1B) En person med mindre bra balans, d v s en skada som innebär sämre mag- och ryggmuskulatur så måste 60% av ryggens längd vara ovanför ryggstödet. Detta mäts från sittdynan upp till ryggkota C7 (vertebra prominence).

SH1C) En person med dålig eller ingen balans, d v s en skada som innebär mycket dålig mag- och ryggmuskulatur får ha ett ryggstöd upp till 10 cm under armhålan.

Nedan ser ni bilder på hur stående skjutställning kan se ut för dessa tre olika klasser. SH1A till vänster, SH1B i mitten och SH1C till höger. Signaturen MD (insändarskribent i Sportskytten 1/2008) gjorde ett test att skjuta sittande från en vanlig stol. Han skulle ha gjort

detta test enligt reglerna för SH1A, d v s helt utan ryggstöd om han skulle följa SSF:s regler när det gäller att skjuta integrerat.



De regler som handikappskyttet har haft, under de c:a 30 år som handikappskyttet har funnits med som en internationell idrott, har förändrats många gånger. Ursprungligen var subklasserna helt olika klasser med egna medaljer i respektive klass. Idag tävlar man mot varandra oavsett ryggstödshöjd. Det pågår kontinuerligt diskussioner om någon subklass har fördelar gentemot någon annan, men ingen skulle idag komma på idén att återigen separera klasserna. Det viktigaste är att man får bra tävlingar med många deltagare. Man analyserar hela tiden resultat och skjutställningar ifall man eventuellt behöver modifiera reglerna för att ytterligare göra det hela mer rättvist. **Så skulle man även göra inom SSF för att säkerställa att det är rättvisa förhållanden.**

### **Resultat:**

Tommy Jonsson gjorde i Sportskytte nr1 2008 ett antal jämförelser mellan ISCD rekord, SSF-rekord och ISSF-rekord. Signaturen MD, se hemsidan [www.alfj.se](http://www.alfj.se) (Insändare till Sportskytten nr 2 2008) anser att dessa jämförelser är helt irrelevanta eftersom de inte tillhör sakfrågan. Svårighetsgraden är helt ointressant menar signaturen MD. Om man tillhör grupp 3 enligt Dan Jonssons indelning (se ovan), utan minsta intresse att få till en integrering, så kan jag hålla med om att dessa jämförelser är irrelevanta. Om man däremot är för en integrering enligt de premisser som jag har förespråkade så är dessa resultatjämförelser ett oerhört värdefullt verktyg för att kunna bedöma om handikappade och icke handikappade skjutere under rättvisa förhållanden. Signaturen har helt rätt i att handikappskyttarna har mindre tillfällen att sätta sina rekord på än vad SSF eller ISSF - skyttarna har. Om man tror att det skulle påverka jämförelsen så är det ju inte svårare än att plocka med andra internationella tävlingar som handikappskyttarna har, där man idag inte får sätta några världsrekord. Då

kanske man skulle få en ännu bättre jämförelse. Frågan är dock, är detta intressant eller är det helt irrelevant, d v s vill man få till en integrering om man skjuter under rättvisa förhållanden?

### **De som har levt i bägge världarna:**

I Sportskytten nr 1 2008 nämns även ett par skyttar som har levt i ”bägge världarna”. De var skyttar på elitnivå innan de skadade sig och blev rullstolsburna. Deras erfarenheter och inställning till skillnader och likheter mellan att sitta i stol jämfört med att stå och skjuta borde vara ovärderlig i denna fråga. Handikappskyttet vet vad de tycker och tänker. Frågan är; vet grupp 3 (enligt Dan Jonsson indelning) det? Är de intresserade att höra deras version?

Inom Bågskyttesporten har man i många år tävlat helt integrerat både nationellt och internationellt. Hur tänker de? Det är en sport som är väldigt lik vår egen. De ser tydligen inga som helst problem med att tävla integrerat. De kanske har haft samma diskussion i deras förbund som SSF nu går igenom?

### **Stillahållning:**

I diskussionerna som har varit verkar det finnas två olika sätt som man resonerar på.

- I vissa inlägg är det helt ointressant om det ena är svårare än det andra.
- I vissa inlägg (motionerna till SSF) och inlägg av Alf Johansson ([www.alfj.se](http://www.alfj.se)) så nämner man att ståendeskyttet skiljer sig mot att sitta när det gäller nollpunkt, balans, avslappning, stabilitet, hålområdets storlek och siktrörelsens hastighet. Alf Johansson har kommentarer som ”Jag fick stryk av en skytt som satt i rullstol” och ”Han berövades guldtecknet av .....

Det sistnämnda resonemanget kan inte jag tolka på annat sätt än att man anser att sitta i rullstol och skjuta stående är lättare än att stå. Helt klart är detta en intressant och oerhört viktig fråga när det gäller integreringen. Den är helt avgörande när det gäller mitt resonemang, d v s ska man kunna tävla integrerat så ska man göra det under rättvisa förhållanden.

Det finns alla möjligheter att verifiera detta:

- Icke handikappade skyttar kan sätta sig att skjuta enligt SH1A. Signaturen MD har gjort ett sådant test (dock inte utan ryggstöd mig veterligen). Han anser att det finns fördelar att sitta, jag har inte sett att han redovisat några poänger sittande jämfört med stående. En del andra skyttar har också provat, vilka har ansett att det inte är lättare att sitta jämfört med att stå. Helt klart skulle ytterligare tester vara intressanta för att verkligen säkerställa att man skjuter under rättvisa förhållanden.
- Det finns idag skjutsimulatorer där man enkelt kan jämföra resultat, balans, stillahållning mellan sittande och stående skyttar. Om man där tittar på en skytt som Jonas Jacobsson kan man snabbt konstatera att hans stillhållning är ”dålig” jämfört med icke handikapp skyttar som resultatmässigt ligger på samma nivå som Jonas.

Hans avfyringsteknik bygger på ”timing” och ett otroligt inövat rörelsemönster som gör att det smäller direkt när han är mitt i pricken.

Signaturen MD, se hemsidan [www.alfj.se](http://www.alfj.se) (Insändare till Sportskytten nr 2 2008) skriver:

*”Angående muskler och avslappning så vet alla gevärsskyttar att det optimala är att inte använda några muskler alls för att det bland annat orsakar skakningar i geväret. Istället försöker man balansera kroppsdelarna så att musklerna kan vara avslappnade, i stående krävs dock en del muskelspänning i vaderna för att hålla balansen och korrigera när kroppen svajar fram och tillbaka.”*

Jag kan inte tolka detta på något annat sätt än, att en sittande skytt med någon typ av ryggmärgsskada vilket gör att de saknar muskel aktivitet i nedre extremiteterna (benen) och till vis del även i bålmuskulaturen (beroende på var i ryggmärgen skadan är), har en fördel eftersom de inte har några fungerande muskler och kan därmed vara mer avslappnade. Är detta rätt tolkat, så är det helt fel. Att en avslappnad muskel skulle vara samma sak som att inte ha någon muskel alls är en ren förolämpning mot alla ryggmärgsskadade. Uttrycket ”att inte använda några muskler alls för att det bland annat orsakar skakningar i geväret” blir så otroligt fel att använda i detta sammanhang. Det är musklerna som stabiliserar kroppen och utan muskler skulle skelettet trilla ihop i en hög, och det är just dessa muskler som ryggmärgsskadade till viss del helt saknar.

För att kunna skjuta stående krävs muskelarbete i väsentligt fler muskler än vaderna. Bålmuskulaturen (mage och rygg) jobbar väldigt mycket i stående skjutställning tillsammans med många fler muskler. Att ha en avslappnad skjutställning i stående innebär att inte aktivera fler muskler än vad som krävs för att hålla geväret så stadigt som möjligt och framför allt inte aktivera antagonisterna (muskler som utför motsatt rörelse). Det gäller att inte aktivera mer muskelceller än nödvändigt, men du kommer aldrig ifrån att du måste ha en viss aktivering för att hålla upp geväret och se till att du står upprätt.

En ryggmärgsskadad person har totalt bortfall av neurologisk funktion (viljestyrd motorik och känsel), vilket innebär att de inte har en möjlighet att aktivera nödvändiga muskelceller från de nervbanor i ryggmärgen som är skadade. Till detta så har många ryggmärgsskadade problem med spasticitet (icke viljestyrd muskelaktivitet), vilket är en konsekvens av oförmågan till viljestyrda rörelser. Det är lätt att förstå vilka negativa effekter detta kan få i en precisionsidrott som skytte jämfört med den viljestyrda muskelfunktion som icke ryggmärgsskadade personer innehar.

### **Mentala kontra fysiologiska och tekniska färdigheter:**

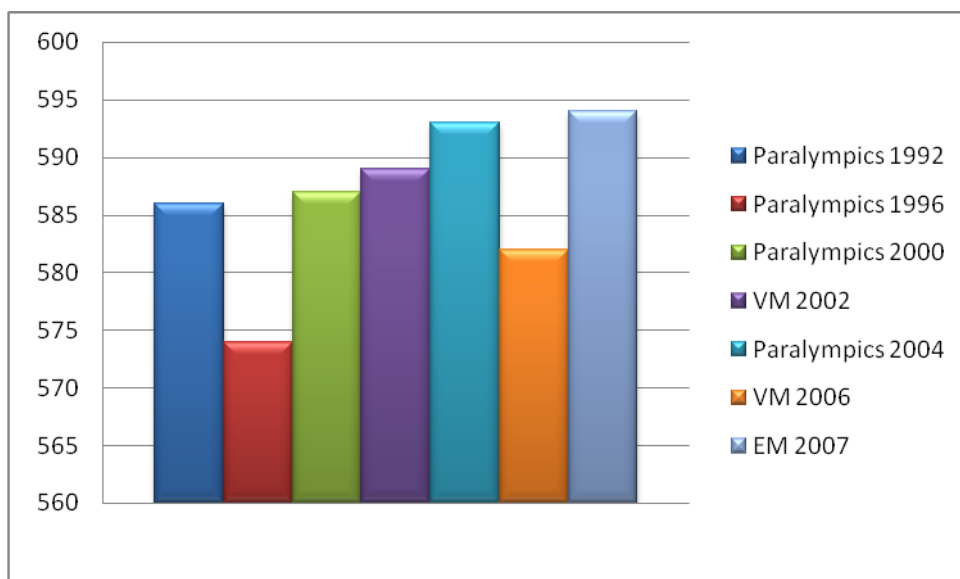
Jag har inte berört detta ännu så länge, men i ärlighetens namn är det så att denna diskussion har kommit upp tack vare de höga poängerna som Jonas Jacobsson skjuter och framför allt har skjutit den senaste säsongen. Just därför är det intressant att lite närmare studera honom och de faktorer som gör att han skjuter så bra.

Det är många faktorer som påverkar hur man presterar som skytt. Det kan vara fysiologiska (uthållighet, koordination, motorik, balans mm), tekniska (skjutställning, stillahållning,

andning, avfyrning, timing mm) och mentala (fokusering, motivation, målsättningar, självförtroende, prestera i tävlingsituation mm). Det är dock fler faktorer än så som påverkar. Andra saker kan vara träningsmiljö, tid att träna, ekonomi, kost, material, sociala egenskaper mm. Olika faktorer har olika stor påverkan i en skytts karriär. Som nybörjare är det framför allt fysiska och tekniska aspekterna något man måste lägga en stor del av sin träning på. Ju högre resultat, desto mer inövad teknik har man fått, det mesta har automatiserats och det är bara små tekniska detaljer man ändrar på. Desto viktigare blir alla mentala aspekter för att lyckas som skytt framför allt i större tävlingar. När det gäller grenen 60 skott stående luftgevär så vill jag hävda att alla som klarar av att skjuta 590p och uppåt, skulle även klara av att skjuta 598-600 poäng. Skjuter man 50 av 60 tior har man skjutställningstekniskt en skjutställning som gör att man även skulle kunna skjuta 60 tior. Vad är det då som skiljer två skyttar som har tränat lika mycket där den ena skjuter 590 jämfört med den andra som skjuter 598-600p? Jag vill hävda att de sista 10 poängen till största delen ligger i mentala faktorer.

Håller man med om det resonemanget så måste man hålla med om, att i alla fall Jonas, tävlar under rättvisa förhållanden mot icke handikappade skyttar. **För det är väl ändå så att när det gäller de mentala faktorerna så finns det inga skillnader mellan handikappade och icke handikappade skyttar.**

Nästa fråga blir då; Har Jonas kommit upp i sina poänger på grund av att han sitter i rullstol med ryggstöd. Förhoppningsvis har mitt tidigare resonemang visat att så inte är fallet. Man kan även studera de resultat Jonas har skjutit i grenen 60 stående 10m på ett antal mästerskap sedan 1992, se nedan. Jonas har seriöst tränat skytte i nästan 30 år. Kan det vara så att Jonas skjuter så bra som han gör för att han under många år har underkastat sig oerhört mycket träning, samt att han har de mentala egenskaperna som behövs för att bli en vinnare? För mig är svaret självklart, jag hoppas det är lika självklart för fler skyttar och ledare.



### **Vad har integreringen betytt för handikappskyttarna:**

Antalet Handikappskyttar i Sverige är ganska få, därför finns det väldigt få rena handikappskyttetävlingar. Möjligheten som våra skyttar har haft att tävla integrerat inom samtliga övriga skytteorganisationer (SSF, Skytte UO, FSR och Nationella Pistolskytteförbundet) har varit oerhört värdefullt. Det möjliggör att utbudet på tävlingar har ökat oerhört mycket vilket gör att skyttarna kan tävla i en helt annan konkurrens som annars inte skulle ha varit möjligt. Detta lyfter skyttarna resultatmässigt och har gjort att vi under många år har varit en av världens bästa handikappskyttenationer.

Med förhoppning om fortsatt tävlande integrerat på SSF:s tävlingar.

**Anders Sundell**

**Ordförande Svenska Handikappidrottsförbundets Sportskyttekommitté**